11月予定献立表

下矢作保育園

	月	火	水	木	金	土
以上児 副　食	2 ・ベーコンエッグ ・もやしとピーマンの中華和え ・わかめのみそ汁 ・バナナ	3 文化の日	4 ・サバのみそ煮 ・白和え ・のっぺい汁 ・柿	5 ・春巻き ・白菜のサラダ ・キャベツのみそ汁 ・ミニトマト	6 ・豚肉の柳川もどき ・わかめの酢の物 しめじのみそ汁 ・りんご	7 ・焼きビーフン ・さつま芋甘煮 ・卵スープ ・オレンジ
おやつ	・大学いも ・牛乳		・米粉ケーキ ・牛乳	・ぶどうゼリー ・せんべい	・南瓜まんじゅう ・牛乳	
以上児 副　食	9 ・豆腐ハンバーグ ・野菜ソテー ・にらたま汁 ・柿	10 ・すき焼き ・チーズサラダ ・もやしのみそ汁 ・りんご	11 ・鮭のきのこクリームソース ・ほうれん草のサラダ 春雨スープ ・ぶどう	12 ・タンドリーチキン ・シーフードサラダ ・五目ラーメン ・みかん	13 ・あぶたま ・ごまもやし ・じゃが芋のみそ汁 ・キウィフルーツ	14 手作り弁当の日 ・牛乳
おやつ	・人参ゼリー ・ビスケット	・石垣もち ・牛乳	・ピーナツサンド ・牛乳	・五平もち ・牛乳	・ヤーコンクラフティー ・牛乳	
以上児 副　食	16 ・パインとハムのステーキ ・親子サラダ ・玉葱のみそ汁 ・キウィフルーツ	17 ・小魚と大豆の炒り煮 ・胡瓜の酢みそ和え ・南瓜の甘煮 ・すいとん汁 ・ミニトマト	18 ・八宝菜 中華風サラダ ・きのこのスープ ・柿	19 お誕生会 ・赤飯 ・鶏のから揚げ ・ブロッコリーのお浸し ・凍豆腐の清汁 ・みかん	20 ・かに玉 ・里芋の煮付 ・かぶのみそ汁 ・ぶどう	21 ・鶏ごま煮 ・三色ソテー ・キャベツのみそ汁 ・みかん
おやつ	・スイートポテト ・牛乳	・りんごパイ ・牛乳	・アメリカンドック ・牛乳	・ケーキ ・牛乳	・ツナサンド ・牛乳	
以上児 副　食	23 勤労感謝の日	24 ・豚肉の野菜巻き ・切干サラダ ・白菜のみそ汁 ・柿	25 発表会総練習 ・おにぎり仕出し弁当 ・野菜ジュース ・みかん	26 ・味噌おでん ・青菜和え ・吉野汁 ・りんご	27 ・シチュー ・ウィンナーソテー ・りんごサラダ ・キウィフルーツ	28 発表会 ・ジャムパン ・りんごジュース
おやつ		・バナナケーキ ・牛乳	・ラスク ・ヨーグルト	・かまもち ・牛乳	・ジョア ・せんべい	
以上児 副　食	30 ・ツナとチーズの卵焼き ・ヤーコンサラダ ・小松菜のみそ汁 ・りんご					
おやつ	・セレクトおやつ ・牛乳					

給食室に「畑で採れた野菜です！給食に使って下さい！」と子どもたちが何度何度も訪れてくれました。
保育園の畑で現在までも・・・本当にたくさんのピーマン・なすが採れました。クッキング・みそ汁・天ぷら・田楽・お浸し・ソテーetc色々なメニューに変身して給食に登場！！
これで下矢作保育園の子どもたちはピーマン・なすの苦手が子はいなくなりました。（笑）

今月の1日平均栄養摂取量
エネルギー　:447kcal
たんぱく質　:　18.6g
脂　　肪　:　17.8g

11月8日はいい歯の日！

～よく噛んで食べ、食事の後は歯みがきをし、口の中を清潔に保とう～

かむかむパワーの合言葉は【 ひみこのはがいーぜ 】

ひ　肥満予防
満腹中枢が刺激されて食べ過ぎを防げます。

み　味覚の発達
食べ物本来の味を味わうことができます。

こ　ことばの発音
あごや歯並びが良くなり、口の周りの筋肉もつきます。すると表情豊かになりはきはき喋れるように！

の　脳の発達
脳細胞の動きを活発化して子どもの知育を助けます。

は　歯の病気予防
唾液が出て口の中をきれいにします。この唾液がむし歯を防ぎます。

が　がんの予防
唾液の酵素は発がん物質を消す働きがあるといわれています。

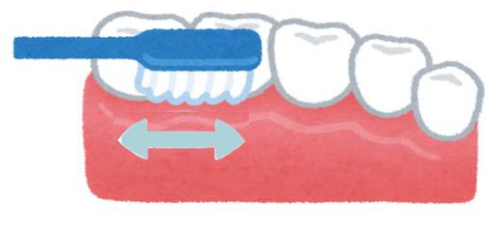
いー　胃腸の働きを促進
消化酵素がちゃんと出て消化を助けます。

ぜ　全力投球
踏ん張り時には歯を噛みしめます。普段から噛んでないといざという時に力がでません。

は・み・が・き じょーずかな？？

POINT①　歯ブラシの毛先を歯茎の間、歯の隙間にしっかり当てよう

POINT②　歯ブラシを小刻みに動かして1～2本ずつみがこう



POINT③　歯ブラシの毛先が広がらないぐらいの軽い力でみがこう！